

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:04  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт (Б1.О.32.04)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1, 2 семестр заочная: 1, 2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Костарева С.В., ст.  
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля 2026 г. № 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9

# 1 Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по лыжным гонкам.

## 1.2 Задачи дисциплины

- изучить историю возникновения лыжного спорта, его место и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения;
- овладеть техникой основных способов передвижения на лыжах;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту с учащимися образовательных учреждений;
- приобрести умения по методике обучения способам передвижения на лыжах;
- приобрести знания и умения по организации оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-2 Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<b>ОПК-2.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. <b>ОПК-2.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-2.3 Владеет</b> методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<p><b>ОПК-6.1</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-6.2</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-6.3</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований.</p>
ОПК-13 Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.	<p><b>ОПК-13.1</b> Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</p> <p><b>ОПК-13.2</b> Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.</p> <p><b>ОПК-13.3</b> Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</p>

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	20	44	64
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	16/0	40/0	56/0
2	Самостоятельная работа / в том числе промежуточная аттестация	16/0	28/0	44/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	72	108
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	1	2	3

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	4	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	4/0	4/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и промежуточная аттестация	30/0	68/19	98/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	72	108
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	1	2	3

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1 семестр						
<b>1</b>	<b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>
1.1	Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.	1,5	0	0	0	1,5
<b>2</b>	<b>Раздел История развития лыжного спорта</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>
2.1	Возникновение и развитие лыжного спорта в России	0,5	0	0	12	12,5
<b>3</b>	<b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
3.1	Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения	2	16	0	4	22
Итого за 1 семестр:		4	16	0	16	36
2 семестр						
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
4.1	Значение, классификация, планирование соревнований	0	1	0	4	5
4.2	Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности	0	1	0	4	5
4.3	Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам	0	2	0	0	2
<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
5.1	Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий	1	1	0	0	2
5.2	Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах	1	1	0	4	6
5.3	Методика тренировки в лыжных гонках	0	0	0	6	6
<b>6</b>	<b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
6.1	Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля	2	2	0	0	4
6.2	Особенности проведения занятий с различными категориями населения	0	0	0	4	4
6.3	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря	0	2	0	0	2
6.4	Обучение способам передвижения на лыжах	0	30	0	6	36
Итого за 2 семестр		4	40	0	28	72
Итого:		8	56	0	44	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1 семестр						
<b>1</b>	<b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>7,5</b>
1.1	Введение в предмет. Классификация лыжного спорта	1,5	0	0	6	6,5
<b>2</b>	<b>Раздел История развития лыжного спорта</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
2.1	Возникновение и развитие лыжного спорта в России	0	0	0	20	20
<b>3</b>	<b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8,5</b>
3.1	Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения	0,5	4	0	4	8,5
Итого за 1 семестр:		2	4	0	30	36
2 семестр						
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
4.1	Значение, классификация, планирование соревнований	0	0	0	5	5
4.2	Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности	0	0	0	5	5
4.3	Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам	0	0	0	6	6
<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
5.1	Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий	0	0,5	0	6	6,5
5.2	Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах	0	0,5	0	8	8,5
5.3	Методика тренировки в лыжных гонках	0	0	0	8	8
<b>6</b>	<b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
6.1	Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля	0	0	0	10	10
6.2	Особенности проведения занятий с различными категориями населения	0	0	0	10	10
6.3	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря	0	0,5	0	4	4,5
6.4	Обучение способам передвижения на лыжах	0	2,5	0	6	8,5
Итого за 2 семестр:		0	4	0	68	72
Итого:		2	8	0	98	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>
	<i>Тема Введение в предмет. Классификация лыжного спорта</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание курса «Лыжный спорт». Требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса. Формы занятий. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения. Классификация лыжного спорта. Краткие исторические сведения развития лыжного спорта.
<b>2</b>	<b>Раздел История развития лыжного спорта</b>
	<i>Тема Возникновение и развитие лыжного спорта в России</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития лыжного спорта в России. Возникновение и первоначальное применение лыж. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект по теме: Эволюция лыжного инвентаря. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после Октябрьской Социалистической революции. Участие советских лыжников в международных соревнованиях, перечень международных соревнований, результаты советских и российских лыжников в международных соревнованиях.
<b>3</b>	<b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>
	<i>Тема Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Понятие о технике, требования к технике. Терминология и понятия, используемые при анализе техники. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время передвижения. Основные действия, выполняемые при передвижении на лыжах. Фазовая структура скользящего шага. Характеристика техники способов передвижения на лыжах.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника имитации попеременного двухшажного классического хода. Изучение специальных имитационных упражнений на месте: стойка лыжника, имитации попеременного двухшажного классического хода на месте и в подъём. Смешанное передвижение: бег, шаговая имитация.
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Техника имитации одновременных классических ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Изучение специальных имитационных упражнений одновременных классических ходов. Закрепление шаговой и прыжковой имитации попеременного двухшажного классического хода подъём.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного конькового хода). Изучение специальных имитационных упражнений коньковых ходов. Закрепление шаговой и прыжковой имитации классических ходов в подъём.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Совершенствование имитационных ходов. Длительный смешанный бег по пересечённой местности с преодолением подъёмов шаговой и прыжковой имитацией классическими и коньковыми ходами.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания. Расписать фазовый состав классических (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход) и коньковых ходов (одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).
<i>2 семестр</i>	
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>
	<i>Тема Значение, классификация, планирование соревнований</i>
4.1	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Значение, классификация, планирование соревнований. Документы планирования. Способы определения командного первенства. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить доклад по теме: документы планирования для проведения соревнований: заявки на участие в соревнованиях, стартовый протокол. Оформить документацию по проведению соревнований: положение, смету, официальную заявку, стартовый протокол, протокол окончательных результатов, отчет.

	<i>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.
	<i>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам</i>
4.3	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Подготовка мест соревнований. Соревнования и участники соревнований. Старт, хронометраж, финиш и результаты.
<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>
	<i>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий</i>
5.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи обучения. Характеристика двигательных умений и навыков, положительный и отрицательный перенос навыков. Реализация дидактических принципов в процессе обучения. Методы и методические приемы обучения. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Структура процесса обучения (этапы обучения). Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы и структура урока (задачи, средства и методика проведения частей урока).
	<i>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах</i>
5.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах. Методические приемы в обучении отдельным способам. Последовательность обучения. Подводящие упражнения при обучении отдельным способам. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Выбор и подготовка мест занятий. Организация занятий. Подготовка учебной лыжни. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад по теме: Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».
	<i>Тема Методика тренировки в лыжных гонках</i>
5.3	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить и подготовить конспект по теме: «Методика тренировки в лыжных гонках». Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки лыжника. Характеристика. Структура годового цикла тренировки. Направленность занятий в отдельные периоды и этапы для младших разрядов. Задачи, средства, методы. Тренировочные нагрузки, объем, интенсивность. Технология годового и рабочего планирования.
<b>6</b>	<b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>
	<i>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля</i>
6.1	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Формы организации занятий. Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке в основной, подготовительной и специальной группах. Планирование и учет. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Содержание раздела лыжной подготовки в общеобразовательной школе: начальная школа, среднее звено и старшие классы.
	<i>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</i>
6.2	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить презентацию на тему «Особенности проведения занятий с различными категориями населения...»: – дошкольники – младшие школьники – средние и старшие школьники – студенты – женщины – ветераны – инвалиды.
	<i>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</i>
6.3	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 13.</i> Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Характерные травмы в лыжном спорте. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий. <i>Выбор, оборудование и подготовка лыжного инвентаря.</i> Виды лыжного инвентаря и их характеристика, выбор, оборудование. Обработка (подготовка) пластиковых и деревянных лыж. Смазка пластиковых и деревянных лыж.
	<i>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</i>
6.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение поворотов на лыжах на месте

	(переступанием, махом, прыжком), в движении (на параллельных лыжах, плугом, полуплугом), спусков с гор в средней (основной), высокой и низкой стойках, подъёмов в гору (лесенкой, елочкой, скользящим и беговым шагом). Изучение техники попеременного двухшажного классического хода.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Изучение техники одновременных классических ходов (одновременный бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный). Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Изучение техники полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременного двухшажного конькового хода и (ознакомление) одновременного одношажного конькового хода.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить сообщение по теме: особенности работы рук и ног в классических и коньковых ходах. Составить классификацию способов передвижения на лыжах.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-28.</i> Овладение методикой показа, рассказа, объяснения. Овладение методами и методическими приемами. Проведение занятий по обучению способам передвижения на лыжах по следующим темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком);</li> <li>– Способы поворотов в движении (переступанием, на параллельных лыжах);</li> <li>– Способы поворотов в движении (упором, «плугом»);</li> <li>– Способы спусков с горы;</li> <li>– Способы подъёмов в гору (полуелочкой, елочкой, лесенкой);</li> <li>– Способы торможения (плугом, упором, падением);</li> <li>– Попеременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный бесшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный одношажный классический ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Полуконьковый ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный коньковый ход;</li> <li>– Попеременный коньковый ход.</li> </ul> Зачётные соревнования по лыжным гонкам свободным стилем: <ul style="list-style-type: none"> <li>– мужчины – 5 км – 23.30 мин;</li> <li>– женщины – 3 км – 18.00 мин.</li> </ul>
	<i>Самостоятельная работа?</i> Составить конспект: разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по лыжам (план-конспект урока).

## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>
	<i>Тема Введение в предмет. Классификация лыжного спорта</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание курса «Лыжный спорт». Требования комплексной подготовки студентов. Программный материал. Организация изучения курса. Формы занятий. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения. Классификация лыжного спорта. Краткие исторические сведения развития лыжного спорта.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Неолимпийские виды лыжного спорта.
<b>2</b>	<b>Раздел История развития лыжного спорта</b>
	<i>Тема Возникновение и развитие лыжного спорта в России</i>
2.1	<i>Самостоятельная работа:</i> История развития лыжного спорта в России. Возникновение и первоначальное применение лыж. Эволюция лыжного инвентаря. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после Октябрьской Социалистической революции. Участие советских лыжников в международных соревнованиях, перечень международных соревнований, результаты советских и российских лыжников в международных соревнованиях.

<b>3</b>	<b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>
	<i>Тема Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о технике, требования к технике. Терминология и понятия, используемые при анализе техники. Классификация способов передвижения на лыжах.
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение поворотов на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком), в движении (на параллельных лыжах, плугом, полуплугом), спусков с гор в средней (основной), высокой и низкой стойках, подъёмов в гору (лесенкой, елочкой, скользящим и беговым шагом). Изучение техники попеременного двухшажного классического хода.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Расписать фазовый состав классических (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход) и коньковых ходов (одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).
	<i>2 семестр</i>
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>
	<i>Тема Значение, классификация, планирование соревнований</i>
4.1	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить темы: Значение, классификация, планирование соревнований. Документы планирования. Способы определения командного первенства. Документы планирования для проведения соревнований: заявки на участие в соревнованиях, стартовый протокол. Оформить документацию по проведению соревнований: положение, смету, официальную заявку, стартовый протокол, протокол окончательных результатов, отчет.
	<i>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности. Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей, их обязанности.
	<i>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам</i>
4.3	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка мест соревнований. Соревнования и участники соревнований. Старт, хронометраж, финиш и результаты.
<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>
	<i>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий</i>
5.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Задачи обучения. Характеристика двигательных умений и навыков, положительный и отрицательный перенос навыков. Реализация дидактических принципов в процессе обучения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Методы и методические приемы обучения. Структура процесса обучения (этапы обучения). Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы и структура урока (задачи, средства и методика проведения частей урока).
	<i>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах</i>
5.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах. Методические приемы в обучении отдельным способам. Последовательность обучения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выбор и подготовка мест занятий. Организация занятий. Подготовка учебной лыжни. Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».
	<i>Тема Методика тренировки в лыжных гонках</i>
5.3	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить и подготовить конспект по теме: «Методика тренировки в лыжных гонках». Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки лыжника. Характеристика. Структура годичного цикла тренировки. Направленность занятий в отдельные периоды и этапы для младших разрядов. Задачи, средства, методы. Тренировочные нагрузки, объем, интенсивность. Технология годичного и рабочего планирования.
<b>6</b>	<b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>
	<i>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля</i>
6.1	<i>Самостоятельная работа:</i> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Формы организации занятий. Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке в основной, подготовительной и специальной группах. Планирование и учет.
	<i>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</i>
6.2	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить презентацию на тему «Особенности проведения занятий с различными категориями населения...»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– дошкольники</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– младшие школьники</li> <li>– средние и старшие школьники</li> <li>– студенты</li> <li>– женщины</li> <li>– ветераны</li> <li>– инвалиды.</li> </ul>
6.3	<i>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Характерные травмы в лыжном спорте. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выбор, оборудование и подготовка лыжного инвентаря. Виды лыжного инвентаря и их характеристика, выбор, оборудование. Обработка (подготовка) пластиковых и деревянных лыж. Смазка пластиковых и деревянных лыж.
6.4	<i>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Овладение методикой показа, рассказа, объяснения. Овладение методами и методическими приемами. Проведение занятий по обучению способам передвижения на лыжах по следующим темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком);</li> <li>– Способы поворотов в движении (переступанием, на параллельных лыжах);</li> <li>– Способы поворотов в движении (упором, «плугом»);</li> <li>– Способы спусков с горы;</li> <li>– Способы подъемов в гору (полуелочкой, елочкой, лесенкой);</li> <li>– Способы торможения (плугом, упором, падением);</li> <li>– Попеременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный бесшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный одношажный классический ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Полуконьковый ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный коньковый ход;</li> <li>– Попеременный коньковый ход.</li> </ul>
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по лыжам (план-конспект урока). Выполнение контрольной работы. Подготовка к зачету.

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Владос-пресс, 2003. – 4 экз.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 30 экз.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. – М : «Буки и Веди», 2015. – 10 экз.
4. Реуцкая Е.А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие / Реуцкая Е.А., Романова Я.С.. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / Под. Ред. Г.А. Сергеева, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 30 экз.

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

6. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и

- психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29969.html>
7. Горбунов С.А., Поторочина С.В. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом и методика обучения: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2005. — URL: <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=ГорбуновТП2005..pdf&reserved=ГорбуновТП2005>.
  8. Горбунов С.С., Миронова А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2010. — URL: <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=ГорбуновТП2005..pdf&reserved=ГорбуновТП2005>
  9. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в ВУЗе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 124 с. — ISBN 978-5-7996-1395-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68255.html>
  10. Капланский В.Е. Совершенствование техники классических лыжных ходов / В.Е. Капланский // Физическая культура в школе. – 2001. № 1.
  11. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2006. – 10 экз.
  12. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 7 экз.
  13. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 4 экз.
  14. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2004. — URL: <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=ЛыжнаяПодготовка.pdf&reserved=ЛыжнаяПодготовка>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы		Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	MarcSQL <a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>

2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
5.	Информационно-правовой портал «Гарант»	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
Аудитория № 102 А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения; 2. Инвентарь и оборудование для ремонта; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.
Комната №107 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья); 2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.

<p>логом»</p> <p>трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p>
---	--